



### Converses per gaudir en família

Ja ens haureu sentit dir més d'una vegada, perquè n'estem fermament convençudes, que del que no parlem amb els nostres fills de petits no podrem parlar-ne de més grans, perquè no estaran acostumats que els donem resposta als neguits i les inquietuds i aprendran a buscar la solució lluny de nosaltres. També sabeu que som fermes defensores de la idea que parlar de les coses és la millor manera d'afrontar-les i volem que aquest conte sigui una oportunitat per parlar de les pors.

Reconeixem-les, expressem-les, intentem transmetre confiança i seguretat sense menysprear-les. Empatitzem, compartim-les. Aplaudim els esforços per petits que siguin. Acompanyem-los a través del joc, donem-los eines per afrontar-les i combatem-les junts, que és quan som més forts i més valents!

### La capsa de les pors

Us convidem a fer aquesta activitat a casa per tal de parlar del que ens fa por. Expressar les pors i parlar-ne ajuda a veure-les més vencibles.

- Busqueu una capsa. Decoreu-la tots junts si us ve de gust, pot ser una bona activitat creativa per fer en família. Deseu-la en un lloc visible.

- Trobeu un moment idoni per parlar de coses que us facin por. A través del conte es poden treure un grapat d'idees i pot ser una bona manera d'encetar la conversa.

- Cada cop que trobeu una por, escriviu-ne el nom en un paper, feu-ne un dibuix o busqueu un retall en alguna revista d'alguna imatge que la representi. Guardeu aquella por a la capsa. La gràcia és que hi participeu tota la família amb les vostres pors.

- A cada por hi podeu afegir una espècie de termòmetre o codi de color per categoritzar les pors entre fortes, mitjanes o fluixes, per exemple.

- De tant en tant, recordeu obrir la capsa de les pors i afegir-ne, treure'n o canviar-ne el codi de colors per veure si les aneu vencent i si en trobeu de noves.

### Escoltem el silenci?

A les pàgines 8 i 9 del conte hem intentat plasmar la idea que moltes ombres i sorolls que ens fan por provenen d'algun motiu justificable.

Us proposem que, a les fosques o amb llum tènue, abans d'anar a dormir, escolteu el silenci i jugueu a esbrinar què pot provocar els sorolls que sentiu.

Segur que així podem donar una mica de seguretat als més petits, podeu passar una estona divertida depenent de les respostes que trobeu i creeu un clima preciós per compartir una estona ben agradable i íntima abans d'anar a dormir.

### Parlem de les pors?

A part de les activitats que us proposem hi ha moltes altres fórmules per encetar una conversa sobre la por de manera lleugera i propera:

- A qui li expliquen les seves pors? I nosaltres, els adults?

- Parlen de la por amb els amics? Quines pors tenen els companys d'escola o del parc? I els nostres amics i companys de feina?

- Recordem algun malson que ens espanti? Què podríem fer per escapar-nos-en i canviar-lo si tornem a tenir-lo? (Aquesta conversa potser és millor no tenir-la just abans d'anar a dormir.)

- Quines pors deuen tenir els suposats valents?

Segur que al cavaller Sant Jordi li fan por les ortigues, per això porta armadura! I als personatges que tant admiren, què els deu fer por?

